

45. Binger Crosslauf mit LVR-Cross-Meisterschaften

Veranstalter:	Leichtathletik-Club BINGEN e.V.		
Ausrichter:	Leichtathletik-Club BINGEN e.V.		
Termin:	Sonntag, 22. September 2019		
Ort:	Bingen-Rochusberg, Jahnsportplatz, Am Schützenweg 5		
Meldungen an:	Wolfgang Chladek Hochstrasse 1 55424 Münster-Sarmsheim Tel.: 06721 /46328 Email: info@lcbingen.de http://www.lcbingen.de		
Meldeschluß:	18. September 2019		
Organisationsbeitrag:	Frauen, Männer	EUR	7,00
	Jugend	EUR	6,00
	Schüler/-innen	EUR	4,00

WETTBEWERBE und ZEITPLAN:

11:00	*	Staffeln m / w U8/10/12	3 x 500 m
11:15	*	m / w U14/16	1450 m (1 Runde)
11:30	*	Mittelstrecke (1.Lauf)	4350 m (3 Runden)
	*	m / w U18/20/23	
	*	Männer / Frauen	
12:00	*	Mittelstrecke (2.Lauf)	4350 m (3 Runden)
		Senioren/Seniorinnen m / w 30 u. älter	
12:35	*	Langstrecke	10150 m (7 Runden)
	*	m / w U23 / Männer / Frauen	
		Senioren / Seniorinnen M/W 30 u. älter	

* = gemeinsamer Start, aber getrennte Wertung; bei gemeinsam gestarteten Läufen kann ein Teilnehmer nur in einer Klasse gewertet werden.

Auszeichnungen: Urkunden für alle Teilnehmer

Cross-Strecke: Waldwege- und Geländestrecke, mit geringen Höhendifferenzen, in frostfreiem Zustand können Spikes benutzt werden. Startnummernausgabe bei START+ZIEL.